

JACEK SKARBEK

SAMODZIELNE USUWANIE BÓLU

Terapia powięzi



SAMODZIELNE USUWANIE BÓLU

JACEK SKARBEEK

SAMODZIELNE USUWANIE BÓLU

Terapia powięzi



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Dla dwóch kobiet w moim życiu, które najbardziej
kocham - dla mojej żony i córki.
Dziękuję Wam za miłość, wyrozumiałość i pomoc.

Mojej córce, Astrid, dziękuję dodatkowo
za gotowość do pozowania jako modelki do
ilustracji tej książki.

REDAKCJA: IRENA KŁOSKOWSKA
SKŁAD: ALEKSANDRA LIPIŃSKA
PROJEKT OKŁADKI: ALEKSANDRA LIPIŃSKA

Wydanie I
Białystok 2019
ISBN 978-83-8168-193-3

© Copyright for this edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Przedstawione w tej książce metody zostały już wielokrotnie wypróbowane przez autora w praktyce i przyniosły ulgę wielu pacjentom. Niemniej jednak nie mają one zastąpić konsultacji ani terapii medycyny akademickiej. Każdy stosujący te ćwiczenia wykonuje je na własną odpowiedzialność. Ani autor, ani wydawnictwo nie biorą odpowiedzialności za ewentualne szkody, wynikające z wykonywania przedstawionych tu ćwiczeń na własną rękę. Mimo że za zdecydowaną większością bólów kryją się przyczyny mięśniowo-powięziowe, nigdy nie można wykluczyć poważniejszej choroby, zwłaszcza w przypadku ostrych i dłużej trwających objawów. Dlatego każda niewyjaśniona lub poważna dolegliwość powinna być koniecznie najpierw zdiagnozowana przez lekarza.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Słowo wstępne	11
1. Zrozumieć ból	15
2. Powięzi – nieznaną twór w naszym ciele	21
Właściwości powięzi	22
Z czego składają się powięzi?	23
Różne formy powięzi.....	25
Taśmy anatomiczne	26
Funkcje powięzi	30
Magazynowanie wody	30
Dopasowanie do obciążeń.....	31
Przekazywanie siły.....	31
Powięzi jako narząd zmysłu	31
Ciągłość.....	31
Elastyczność.....	32
Problemy z powięziami	33
Zranienia.....	34
Stany zapalne	34
Wadliwa postawa i brak ruchu	34
Obciążenia emocjonalne.....	35
Powięzi a ból	36
Ból a zużycie ciała	36

Kiedy bóle stają się chroniczne?	37
Co chcemy osiągnąć	37
Nowy program w mózgu	38
3. Podstawowe techniki	39
Techniki nawadniające	39
Rolowanie	39
Technika punktowa	41
Rozciąganie	42
4. Przeciwwskazania	43
5. Ćwiczenia praktyczne	45
Bóle głowy.....	46
Napięcia i bóle karku	56
Wypadnięcie dysku	61
Rozluźnienie pleców.....	67
Odcinek piersiowy kręgosłupa.....	74
Bóle pleców podczas ciąży.....	76
Blokada stawu krzyżowo-biodrowego.....	79
Rwa kulszowa.....	91
Zespół mięśnia gruszkowatego.....	92
Bóle bioder promieniujące w pośladki.....	95
Bóle kolan	97
Ból stopy	102
Ostroga kości piętowej	106

Paluch koślawy (łac. Hallux valgus)	110
Bóle łokcia	112
Zespół cieśni nadgarstka	116
Bóle barku	119
Zgrzytanie zębami (bruksizm).....	133
Usuwanie blokad.....	136
Zakończenie.....	145
Interesująca literatura.....	147

Słowo wstępne

Od dłuższego czasu zajmuję się terapią bólu. Nie mam tu na myśli bólu żołądka lub złamanej kości lecz bóle, które przyzwyczajaliśmy się rozumieć jako nieuniknione następstwo mijającego czasu i starzenia się naszego ciała.

Pewnie każdy z nas to zna: ból pleców, karku, czasami przezywający ból rozpoczynający się w okolicy kości krzyżowej lub pośladka i promieniujący czasami aż do stopy. Tłumaczymy to sobie używaniem się naszego ciała, bo przecież przed czterdziestu laty, gdy jeszcze byliśmy młodzi, nie mieliśmy tych dolegliwości.

Ten tok rozumowania wydaje się być poprawny i logiczny. To znaczy wydawałby się poprawny i logiczny, gdyby nie jedno „ale” i kilka „dlaczego”: Jeśli są to problemy związane z wiekiem, to dlaczego przychodzą do mnie też młodzi ludzie, jeszcze znacznie przed trzydziestką, i uskarżają się na te same dolegliwości, które występują u sześćdziesięcioletnich pacjentów? Czy prowadzili aż tak niszczący tryb życia, że ich ciało uległo zużyciu już w wieku 25 lat?

Dlaczego z kolei wielu już całkowicie „zużytych” pacjentów wychodzi ode mnie bez bólu? Przecież nie cofnąłem czasu i nie odmłodziłem ich.

Dlaczego starsi ludzie, przychodzący do mnie z powodu bólu łokcia, tak zwanego łokcia tenisisty, pokazują mi swoje zdjęcia rentgenowskie kręgosłupa, z których wynika, że mają wybrzuszenia lub pęknięcia krążków międzykręgowych („wypadnięcie

dysku”) w obszarze lędźwiowym, a nie odczuwają tam żadnego bólu? Dlaczego pacjenci po „udanej” operacji dysku nadal cierpią z powodu bólu pleców?

Dlaczego wielu pacjentów z artrozą nie odczuwa dolegliwości w tych „zużytych” stawach?

Jeżeli więc artroza lub wypadnięcie dysku nie bołą, to co właściwie nas boli? Dlaczego tak często słyszymy od lekarza stwierdzenie: „Musi pan/pani z tym żyć!”?

Postanowiłem podzielić się z tobą w tej książce moimi doświadczeniami z zakresu terapii bólu w nadziei, że przekazane przeze mnie informacje pomogą ci może usunąć lub co najmniej zredukować gnębiące cię bóle.

Oczywiście nikt z nas nie chowa w zanadrzu panaceum, cudownego środka leczącego wszystkie dolegliwości u każdej osoby. Również i moje metody nie są takim antidotum na wszystkie cierpienia tego świata. Jeżeli jednak okazałoby się, że moje wskazówki pomogły pewnej liczbie czytelników, napisanie tej książki spełniłoby swój cel. Opisane tu metody pomogły już zdecydowanej większości moich pacjentów.

Cóż to są za metody? Są to po prostu pewne, w większości łatwe ćwiczenia. Wychowaliśmy się w czasach, gdy nauczano nas, że za nasz stan zdrowia odpowiedzialni są lekarze. Na skutek takiego wychowania, ale też z wygodnictwa, przyzwyczailiśmy się do tego, by składać odpowiedzialność za nasze zdrowie w ręce innych ludzi – lekarzy. Jeśli mi coś dolega, idę do lekarza. On przepisze mi tabletki, po których będę zdrowy. Moja jedyna odpowiedzialność leży w tym, bym nie zapomniał przyjmować tego przepisanego mi lekarstwa.

Przypuszczam, że właśnie z tego powodu musimy ciągle chodzić do terapeutów, ponieważ nasze dolegliwości stale się

odnawiają. Godzimy się z tym, bo przecież mamy już swoje lata i to całkiem naturalne, że będziemy napotykać różne problemy.

Ja proponuję coś innego: Wziąć odpowiedzialność za zdrowie w swoje ręce. Lekarze i inni terapeuci są nam oczywiście potrzebni, by wspomagać nas w tym procesie **samouzdrowiania**, lecz to tylko i wyłącznie my jesteśmy naszymi własnymi lekarzami.

Z tego powodu moi pacjenci otrzymują ode mnie zadania domowe – ćwiczenia, które mają ich uchronić przed odnawianiem się ich dolegliwości. I niektóre z tych ćwiczeń prezentuję w tej książce.

Starałem się utrzymać w formie zrozumiałej dla każdego laika i ograniczyłem się tu jedynie do najbardziej potrzebnych informacji dotyczących budowy anatomicznej. Z tego też powodu używam w niej takich potocznych określeń, jak na przykład „wypadnięcie dysku” lub „zawał”, ponieważ są to ogólnie zrozumiałe i powszechnie używane terminy. Stosuję w niej też pewne skróty myślowe i uproszczenia. Nie ma ona przecież być pracą naukową, lecz praktycznym przewodnikiem dla ludzi nękanych bólami.

Życzę ci powodzenia i życia bez bólu!

Zrozumieć ból

Zanim zajmiemy się terapią naszych dolegliwości, powinniśmy zadać sobie pytanie, czym jest ból. Jeżeli artroza nie boli nas, jeżeli nie boli nas „wysunięty dysk”, to co nas właściwie boli?

Jestem w stanie zrozumieć, że wielu czytelników może sceptycznie podchodzić do moich wywodów, ponieważ przez całe lata byliśmy wychowywani w przeświadczeniu, że ból w dolnej partii pleców oznacza problemy z dyskami. A teraz zjawia się taki jeden i twierdzi, że to nieprawda! I jak w to uwierzyć?

Wcale nie musicie. Jedyne o co proszę, to wypróbowanie przedstawionych tu metod. Jeśli ból ustanie lub ulegnie redukcji, to może jednak miałem rację? Budda powiedział kiedyś: „Prawdą jest to, co działa”. I to jest w sumie najważniejsze.

No dobrze, więc co to jest ból? Każdy z nas, oprócz bardzo rzadkich przypadków neurologicznych uszkodzeń, zaznał już w swym życiu bólu. Ból jest nam potrzebny, ponieważ ostrzega przed niebezpieczeństwem. Bez uczucia bólu być może nie wiedzielibyśmy, że zraniliśmy się poważnie w stopę i nadal ją obciążając, doprowadzilibyśmy do jeszcze poważniejszej kontuzji.

Gdzie powstaje ból? Jeżeli zranię się w palec, to ból nie powstaje w tym palcu. Nasz mózg ma wszędzie „swoich ludzi” - receptory. To właśnie te receptory wysyłają do mózgu sygnały i informują go o uszkodzeniu. Jest tam wtedy podejmowana

decyzja, jak ma wyglądać reakcja na to wydarzenie. Czasami mózg postanawia zignorować to zranienie, w innym przypadku wysłała uczucie bólu, aby ostrzec nas przed jeszcze poważniejszym uszkodzeniem ciała.

Ten mechanizm, który wydaje się być naturalny i potrzebny w przypadku uderzenia, zranienia lub oparzenia, działa również w każdym innym przypadku niosącym zagrożenie dla naszego zdrowia.

„Dobrze”, powiesz. „Rozumiem uderzenie lub zranienie. Co jednak robię takiego, że odczuwam stały ból pleców, jeżeli nie jest to wynikiem wysuniętego dysku. Dlaczego mnie bołą?”.

Co takiego robimy? Mamy niewłaściwą postawę i za mało ruchu! Musimy zdać sobie sprawę z tego, że jesteśmy relikdami ewolucji. Przez ostatnie 200 tysięcy lat nasze ciało zmieniło się tylko nieznacznie, natomiast diametralnej zmianie uległ nasz tryb życia. O ile nasi przodkowie byli zmuszeni do pieszego pokonywania około 25 kilometrów dziennie, o tyle my dzisiaj pokonujemy ich o wiele więcej... ale siedząc za kierownicą. Większość dnia spędzamy w pozycji siedzącej; w pracy za biurkiem, w domu przed telewizorem. Razem średnio 11,5 godziny. Potem idziemy spać i we śnie podkurczamy nogi, jakbyśmy nadal siedzieli.

Natura nie toleruje rzeczy niepotrzebnych. Jeżeli moje uda znajdują się przez większość czasu pod kątem prostym w stosunku do tułowia, mięsień zginający nogę w biodrze skraca się, bo przecież nie musi być taki długi, skoro noga i tak cały czas jest zgięta. Na skutek skrócenia tego mięśnia nasz tułów jest ciągnięty do przodu. Plecy przez pewien czas tolerują to, lecz w końcu zaczynają stawiać opór i napinając się (czyli też skracając), przeciwstawiają się temu ciągnięciu.

Jeżeli pochylamy się do przodu, skracają się mięśnie brzucha a wydłużają mięśnie pleców. Jeżeli wychylamy się do tyłu, sytuacja jest odwrotna. Są to reakcje fizjologiczne, czyli normalne. Jeśli jednak jednocześnie są napięte mięśnie brzucha i pleców, mamy do czynienia z sytuacją patologiczną – nienormalną. Zarówno mięśnie z przodu, jak i z tyłu działają na kręgosłup, dociskając kręgi do siebie. Takie nadmierne obciążenie może z czasem doprowadzić do uszkodzenia krążków międzykręgowych oraz chrząstki chroniącej powierzchnie styku stawów.

Jest to sytuacja niebezpieczna, grożąca uszkodzeniem struktur ciała. I mózg reaguje na to, wysyłając nam sygnał alarmowy – ból. Poprzez ten ból chce nam powiedzieć: „Tak dalej nie może być! Jeżeli nadal będziesz tak postępować, dojdzie do uszkodzenia ciała!”.

Co to oznacza? To bardzo ważne spostrzeżenie:

Napięcie i ból pleców są spowodowane napięciem i skróceniem się struktur z przodu ciała! Przyczyna dolegliwości tyłu ciała znajduje się z przodu!

Jeżeli zignorujemy ten fakt i podejmiemy jedynie starania rozluźnienia mięśni pleców (na przykład za pomocą masażu), najprawdopodobniej to pomoże – na krótki czas. Przyczyna dolegliwości nie została bowiem usunięta! Napięte struktury przodu ciała ponownie wywołają reakcję obronną pleców i skrócenie się mięśni i powięzi. Nie pomoże też operacja dysku, ponieważ przyczyna nie leży w kręgosłupie, lecz z przodu. I ciągle tam jest!

Popatrzmy na siebie, zaobserwujmy, jak siedzimy za biurkiem (ilustracja 1.1.), zazwyczaj przed komputerem. Barki są podciągnięte do góry, ramiona nie zwisają swobodnie, lecz są uniesione, aby dotrzeć do klawiatury. Klatka piersiowa jest zamknięta, a głowa wysunięta do przodu jak u indyka. Wzrok utkwiony pod jednym kątem w ekran monitora.



Ilustracja 1.1. Pozycja przy pracy z komputerem

Mięśnie należą do aparatu ruchu. Jeżeli się nie ruszamy, skracają się. Jak łatwo się domyślić, patrząc na powyższą ilustrację – z przodu. Mięśnie z tyłu reagują napięciem. Machina destrukcji rusza.

Popatrzmy na nasze dzieci! Okrągłe plecy, podciągnięte do góry barki, głowa wysunięta do przodu i wzrok utkwiony pod jednym kątem w blisko znajdujący się przedmiot – w ekran smartfona. Te dzieci już teraz są chore! Co będzie za 10 lat?

Gdy jako dziecko, w mrocznych latach 50. robiłem coś niezdrowego, rodzice zabraniali mi tego. Zapytałem teraz pewnego rodzica, dlaczego pozwala swojemu dziecku tak niszczyć swoje zdrowie. Odpowiedział mi, że ponieważ sam to robi, byłoby niemoralne zabraniać tego dziecku. Ciekawa argumentacja... Mój ojciec palił, a jakoś nie uważał za niemoralne zabraniać mi tego. I co najważniejsze – ja też to rozumiałem.

W tej książce znajdziecie szereg ważnych informacji, które pozwolą ci żyć zdrowiej. Czy uda się ci też przekonać do nich twoje dzieci?

2

Powięzi – nieznaną twórcę w naszym ciele

Zanim przejdziemy do demonstracji ćwiczeń, bardzo wskazane jest zapoznanie się ze strukturami bezpośrednio biorącymi udział w procesie powstawania bólu. Są to mięśnie i powięzi. O ile pojęcie mięśni jest nam od dawna, co najmniej intuicyjnie znane, o tyle nie jest jeszcze powszechnie wiadomo, czym są powięzi.

Pojęcie powięzi jest obecnie w modzie. W Niemczech co druga osoba mówi o konieczności pracy terapeutycznej z powięziami. Po krótkiej rozmowie okazuje się jednak, że nie bardzo wiedzą, co kryje się za tą nazwą.

Pod pojęciem powięzi rozumiano do niedawna napiętą mięśniową tkankę łączną, otaczającą i chroniącą mięśnie i przenikającą przez nie aż do ich najmniejszych włókien.

Dzisiaj definicja ta została znacznie rozszerzona. Pod tym pojęciem rozumiemy teraz wszystkie włókniste struktury tkanki łącznej, tworzące w naszym ciele sieć połączeń, od zewnątrz do wewnątrz i od stóp do głowy. Do tego systemu należą, oprócz wspomnianych już błon wokółmięśniowych, wszystkie więzadła, ścięgna, torebki stawowe, otoczki narządów wewnętrznych, naczyń krwionośnych i limfatycznych, opony mózgowie i tkanka podskórna. I to wszystko tworzy w naszym ciele jedną wielką sieć łączącą wszystko ze wszystkim.

Nasza tkanka łączna tworzy w pełni zintegrowaną całość otaczającą każdą komórkę ciała. Jest ona wyposażona w mechanoreceptory i wolne zakończenia nerwowe, reagujące na mechaniczne bodźce zewnętrzne. Tworzy to podstawę postrzegania ciała, tak zwanej propriocepcji. Na skutek tej ciągłości i dużej gęstości komórek sensorycznych, powięzi mogą być postrzegane jako nasz największy narząd zmysłu.

Właściwości powięzi

Powięzi charakteryzują się poniższymi właściwościami:

Ciągłość – tworzą one nieprzerwaną sieć połączeń, łącząc w naszym ciele wszystko ze wszystkim.

Nawodnienie – wiążą w sobie wodę zapewniającą im elastyczność i wytrzymałość.

Dopasowanie – zmieniają, według potrzeb, swą długość, średnicę i przesuwalność.

Elastyczność i wyładowanie siły – zachowują się jak katarpulta, zamieniając chwilowe napięcia w siłę wyrzucającą (jak np. przy rzucie oszczepem).

Kurczliwość – i to niezależnie od mięśni, co oznacza własną, autonomiczną zdolność do kurczenia się.

Przesuwalność – pomiędzy poszczególnymi narządami i warstwami tkanek.

Komunikatywność – poprzez przekazywanie informacji w tej całej, skomplikowanej sieci.

Odczuwanie bólu – za pomocą znajdujących się w nich receptorów bólu (nocyceptorów).

Narząd zmysłów – przede wszystkim dzięki wolnym zakończeniom nerwowym i mechanoreceptorom.

Nadawanie kształtu – otaczając mięśnie, podtrzymują je i wiążą, co ma wpływ na ich kształt.

Są częścią systemu immunologicznego – poprzez oddzielenie od siebie (mury zaporowe) poszczególnych tkanek i obecność komórek żernych.

Biorą udział w procesach naprawy i przebudowy – poprzez tworzenie lub usuwanie włókien kolagenowych i miofibroblastów¹.

Przedstawione powyżej właściwości powięzi były przez całe lata ignorowane przez medycynę akademicką, która ograniczała ich rolę jedynie do funkcji wiążących. Dopiero badania ostatnich lat doprowadziły do zmiany tego paradygmatu². Obecnie uważa się, że powięzi odgrywają bardzo ważną rolę w procesach powstawania bólu.

Z czego składają się powięzi?

Powięzi składają się z różnych elementów posiadających różnorodne właściwości:

Fibroblasty – to komórki występujące u zwierząt, będące najliczniejszymi komórkami tkanki łącznej właściwej. Tworzą one istotę międzykomórkową (łac. *extracellular matrix*) i biorą udział w budowaniu najważniejszych struktur powięziowych, takich jak kolagen i elastyna. Fibroblasty dorastają do nieruchomych fibrocytów.

¹Według Wikipedii: Są to zmodyfikowane fibroblasty, które posiadają cechy komórek mięśniowych gładkich – to znaczy mają właściwości kurczliwe.

²Wikipedia: Paradygmat to zbiór pojęć i teorii tworzących podstawy danej nauki. Teorii i pojęć tworzących paradygmat raczej się nie kwestionuje, przynajmniej do czasu kiedy paradygmat jest twórcy poznawczo – tzn. za jego pomocą można tworzyć teorie szczegółowe zgodne z danymi doświadczalnymi (historycznymi), którymi zajmuje się dana nauka.

Miofibroblasty – mają zdolność kurczenia się dzięki znajdujących się w nich filamentom³ aktyny i miozyny. Są one również ruchome i odgrywają rolę w gojeniu się ran.

Woda – występuje w powięziach w postaci związanej (jako żel).

Macierz zewnątrzkomórkowa (lub: pozakomórkowa) – wypełnia przestrzeń międzykomórkową włóknami (np. kolagenowymi) i substancją podstawową. Mocuje komórki i umożliwia wymianę materii w organizmie.

Kolagen – to ogólne pojęcie na proteiny strukturalne. Jest głównym białkiem tkanki łącznej. Ma on bardzo wysoką odporność na rozciąganie i stanowi główny składnik ścięgien. Jest odpowiedzialny za elastyczność skóry. Ubytek kolagenu ze skóry powoduje powstawanie zmarszczek w trakcie jej starzenia.

Elastyna – ma podobną strukturę jak kolagen, jest jednak znacznie bardziej elastyczna. Dlatego występuje szczególnie często w elastycznych narządach jak skóra, naczynia krwionośne lub narządy wewnętrzne. Nadaje elastyczności ścięgom.

Komórki źerne – odgrywają ważną rolę w systemie immunologicznym i przy usuwaniu niepotrzebnych już komórek.

Komórki nerwowe – w różny sposób unerwiają powięzi.

Mechanosensory – znajdują się w różnych warstwach skóry, przy czym każdy rodzaj receptorów spełnia inne funkcje. Ciałka Meissnera występują na przykład w opuszkach palców, umożliwiając odbiór bodźców zmysłem dotyku. Inne receptory rejestrują napięcie mięśni, wibracje lub nacisk.

³ Wikipedia: Wieloznaczny termin stosowany w biologii dla określenia cienkiego, długiego wyrostka. Filamenty aktyny i miozyny nadają mięśniom kurczliwości.

Wolne zakończenia nerwowe – reagują na termiczne, chemiczne i mechaniczne bodźce. Z tego powodu są przede wszystkim receptorami bólu (nociceptorami).

Różne formy powięzi

Powięzi powierzchowne – zaczynają się bezpośrednio pod skórą i otaczają całe ciało, nadają mu kształt.

Powięzi mięśniowe – otaczają każde włókno mięśniowe, każdą ich wiązkę i cały mięsień. Nadają mięśniom kształt i umożliwiają wywarcie siły. Te powięzi zwężają się i przechodzą w ścięgna, łącząc się z kośćmi.

Opony mózgowe – otaczają i chronią potrójną warstwą mózg i rdzeń kręgowy. Są bardzo wrażliwe na ból. Wiadomo już, że biorą udział w procesach powstawania bólu głowy.

Więzadła i torebki stawowe – znajdują się przy stawach. Oprócz tego dają informacje o dokładnym położeniu stawów, co jest niezbędne dla zachowania koordynacji i równowagi.

Membrany surowicze – jak otrzewna lub opłucna, otaczają narządy wewnętrzne, podtrzymują je i zapewniają ochronę oraz biorą udział w systemie immunologicznym.

Macierz pozakomórkowa – otacza komórki ciała, daje im podparcie, nadaje formę, obmywa wodą i substancjami odżywczymi, zapewnia ruchomość i stabilność. Można w niej znaleźć również limfę, hormony, enzymy, odpady metaboliczne i przeciwciała.

Pomimo tych różnych form anatomicznych musimy zdać sobie sprawę z tego, że mamy w zasadzie tylko jedną powięź przyjmującą w poszczególnych partiach ciała odmienne postaci.

Taśmy anatomiczne

Już w zamierzchłych czasach podchodzono do człowieka jako jednej wielkiej całości, w skład której wchodziło ciało, umysł i duch. Wraz z rozwojem techniki i coraz lepszym poznawaniem otaczającego nas świata odeszliśmy, niestety, od tej filozofii i przez setki lat medycyna traktowała ciało jako zbiór odrębnych i osobno funkcjonujących części. Nasz organizm nie funkcjonuje jednak jako zlepek indywidualnych grup, lecz jako całość. Dotyczy to także aparatu ruchu, przy którym całe ciało stanowi funkcjonalną jedność. Przed kilku laty amerykański osteopata, Thomas Myers, sformułował koncepcję mięśniowo-powięziowych linii łączących, tak zwanych taśm anatomicznych. Przebiegają one przez nas jako ciągła całość, od stóp do głowy, od jednego do drugiego ramienia, czy też spiralnie wokół ciała (ilustracje 2.1. – 2.5.).

Pojęcie taśm anatomicznych pozwala nam zrozumieć zasady funkcjonowania ciała jako całości i wyjaśnia, dlaczego bóle są czasami odczuwane w partiach odległych od miejsca znajdowania się przyczyny. Dopiero znajomość anatomii oraz występujących w organizmie zależności umożliwi nam całościową terapię. Poprzez zabieg w jednym obszarze ciała możemy wywołać zamierzone skutki w zupełnie innych jego partiach, jeśli wiemy na przykład, że bóle kolan mogły zostać spowodowane skróceniem się mięśnia biodrowego.



Ilustracja 2.1. Taśma powierzchowna tylna



Ilustracja 2.2. Taśma powierzchowna przednia



Jacek Skarbek prowadzi własny gabinet medycyny naturalnej w Niemczech oraz specjalizuje się w terapiach manualnych czyli pracy z układem kostnym i mięśniowo-powięziowym. Zajmuje się również diagnostyką i terapią w zakresie Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Szczególną popularnością cieszą się jego autorskie terapie przeciwbólowe.

**W 90% przypadków ból można samodzielnie wyeliminować.
Wystarczy zastosować ćwiczenia opisane w tej książce.**

Już teraz poznasz:

- przyczyny powstawania bólu,
- znaczenie powięzi w odczuwaniu dolegliwości bólowych,
- skuteczne metody na wypadający dysk, rwę kulszową czy bóle stawów,
- techniki usuwania blokad w stawie krzyżowo-biodrowym, kręgosłupie i kolanach,
- sposoby łagodzenia i usuwania bólu głowy,
- ćwiczenia rozluźniające plecy i kark.

Część ćwiczeń możesz wykonywać gdziekolwiek: w kolejce do kasy, tramwaju lub autobusie, w przerwie podczas jazdy samochodem lub biurze. Regularnie pracując z mięśniami i powięziami doprowadzisz do ich rozluźnienia i wydłużenia się, wskutek czego na stałe pozbędziesz się dolegliwości.

Pokonaj ból bez tabletek i zabiegów.

Patroni:

